اعوذ بالله من الشیطن الرجیم

بسم الله الرحمن الرحیم

جادوی شیاطین (قسمت چهلم)

بهداشت روان

جنگهایی در طول تاریخ رخ داده است که می توانست براحتی حل شود. سوء تفاهمهای زیادی در میان کشورها پیش آمده است که می توانست براحتی حل شود. آدم و یا مجموعه های مُصلح در دنیا بسیار کم یافت میشوند. جنگ روسیه علیه اکراین میتوانست براحتی میانجی گری شود و از قتل مردم بیگناه جلوگیری شود. خیلی از جنگهای دیگر در طول تاریخ بخاطر نبودن یک مصلح (فرد یا افرادی یا سازمانی که صلح گراست و صلح را تبلیغ میکند) ، همچنان ادامه یافت و خسارات جانی و مادی فراوانی بر جا گذاشت. مصلحان کسانی هستند که صلح را تبلیغ میکنند و به آن عمل میکنند. برخلاف اعمال خیلی از مسلمانان؛ دین اسلام، دین صلح و آشتی است. مصلحان کسانی هستند که اختلافات ایدئولوژیهای مختلف و احزاب مختلف را حل میکنند و مردم را با هم آشتی میدهند و عادلانه واقعیتها را می گویند

و از فرقه و حزب خاصی دفاع نمی کنند. نقش اصلی همه انسان ها این است که روح خود را روی زمین پرورش دهند تا پس از مرگ به مکان قبلی خود، بهشت برگردند. برای انجام این کار، آنها باید تنها خدا را بپرستند و زندگی پر از اعمال خوب و نیک داشته باشند. با این حال، واقعیت عجیب این است که بیشتر مردم جهان متاسفانه به بهشت نخواهند رفت. زیرا آنها زندگی خود را وقف خدا نخواهند کرد. دلیل این امر منیت نفس است. تکبر الهام گرفته از شیطان، سرسخت ترین دشمن انسان است، که می خواهد همه انسان ها شکست بخورند و به بهشت نروند. او دائماً در تلاش است تا با بازی با نفس، مردم را گمراه کند تا آنها را از درک و انجام کارهایی که برای موفقیت باید بکنند باز دارد.

بنابراین برای اطمینان از اینکه آنها از گمراه شدن توسط شیطان محافظت می شوند و در عوض کارهایی را انجام می دهند که نفس آنها را رشد می دهد تا آنها را به بهشت برساند، خدا برای همه انسان ها مجموعه ای از دستورالعمل ها را مقرر کرده است که باید از آنها پیروی کنند. این دستورات تضمین کننده خوشبختی ماست.

خدا همچنین در هر انسانی غریزه ای طبیعی درباره خود قرار داده است و به آنها آزادی کامل داده است تا مسیر معنوی خود را انتخاب کنند. اما بدون هدایت خدا، برای شیطان بسیار آسان است که مردم را بدون اینکه متوجه شوند گمراه کند.

درک این موضوع برای همه انسانها بسیار مهم است زیرا عواقب خوب یا بد کارهای آنها در زندگی در آخرت غیر قابل برگشت است. بهشت و جهنم مقصد نهایی و ابدی همه نفوس انسانها پس از زندگی بر روی زمین است.

جامعه ای که ما در آن زندگی میکنیم، از نظر روانی مریض است، بهداشت روان، مهمترین نکته است که باید برای موفقیت در این جامعه رعایت کنیم. بهداشت روان از کوچکترین موارد و از سن کوچک شروع میشود. چندی پیش در سرویس بهداشتی عمومی ، نوجوانی بعد از شستن دست خویش با مایع دستشویی ، شیر آب را همانطور باز گذاشت و رفت. به او گفتم، بچه جان شیر آب را یادت رفت ببندی؛ اما او در جواب گفت که اگر دستم را دوباره به شیر آب بزنم دستم کثیف میشود؛ چون برای بستن شیر آب، باید دستم را دوباره به شیر آب بزنم. این کاری که این نوجوان انجام داد، نوعی وسواس بود در مورد بهداشت جسمی. او برای رعایت بهداشت جسمی، بهداشت روانی خویش را رعایت نمی کرد. ما نباید به قیمت رعایت بهداشت جسمی، بهداشت روانی خویش را نابود کنیم. در صورت مریض شدن روان، جسم هم شدید تر مریض خواهد شد. مریض شدن روان باعث سرایت این بیماری به نفس خواهد شد. ما نباید بخاطر کم نیاوردن ویتامین و اینجور مسائل مشابه، در خوردن غذاها و ... اسراف کنیم و در کمک به فقرا اجتناب کنیم. بدن ما نیازهای محدودی دارد و لزومی ندارد که لذتها همیشه تکرار شوند و هزینه سازی های اضافی شود. میتوان از بعضی لذتهای تکراری و اضافی چشم پوشی کرد و در

عوض پول اسراف نشده را به فقرا داد. این بهترین تجارت است با خدا. این نوع تجارت از آنجا که حساب شده است و آگاهانه انجام میشود؛ تاثیر بسزایی در رشد نفسمان دارد.

یکی دیگر از مسائل که در بهداشت روان ما موثر است؛ خواب است. متاسفانه بیشتر مردم؛ زمانی که باید بخوابند را به نگاه کردن فیلمها و شو ها اختصاص میدهند و بعضی ها هم به خیالپردازی می گذرانند و به این طریق خواب خویش را آلوده میکنند. خواب آلوده، آرامش را از مردم می گیرد و در نتیجه آرامش از خانواده ها رخت می بندد.

بیشتر مردم دوست دارند که در زیبایی های کالبدی تک و یگانه باشند؛ در حالی که در این دنیای لهو و لعب، این مورد امکان پذیر نیست. آنها به اشتباه فکر میکنند که خوشی دنیا به لذتش است. به همین خاطر در بدست آوردن لذتها از هم سبقت می گیرند. شما اگر یک غذای معمولی بخورید ، سیر میشوید و نیاز گرسنگی شما برطرف میشود. اما اگر شما انتظارات دیگری از خوردن غذا داشته باشید؛ دیگر نمیتوانید به غذای معمولی بسنده کنید؛ لذت گرائی بهداشت روان را به خطر می اندازد. وقتی بهداشت روان به خطر افتد، بهداشت جسم هم به خطر می افتد. منشاء اکثر بیماریهای جسمی همین است. وقتی شما از یک وعده غذا، یک دست لباس و زینتهای دیگر انتظار معجزه دارید؛ دیگر روان شما به خود شما تعلق ندارد و تحت اختیار شما نیست. وقتی روان شما به هر چیزی تعلق دارد؛ یعنی اصلا به فکر خدا

نیست. انسانها به دنبال جاودانگی، زیباییهای عجیب و غریب و تک و یگانه! هستند؛ در حالیکه اینجور انتظارات از این دنیای پست بیهوده است. این همان ایده شیطان است برای هبوط دوباره انسانها. شیطان یکبار ما را فریب داد و باعث شد که از بهشت به زمین سقوط کنیم و حالا میخواهد به مرحله بعدی یعنی جهنم سقوط کنیم. اگر مردم بهداشت روان را رعایت نکنند؛ بعد از مدتی باور میکنند که وابسته به این عادات و لذتها هستند و فرد به درجه ای می‌رسد که این توهمات را باور کرده و دیگر تحمل واقعیت را ندارد و وقتی در معرض حقیقت و واقعیت قرار می گیرد می ترسد زیرا خود را پرورش نداده است. و اکثرا در مواجهه با مشکلات به قوانین خودساخته و دنیای پنهای خود پناه می برند. زیاد دیده ایم که فردی در هنگام یک مشکل اولین کاری که می کند این است که یک موسیقی گوش میدهد و در خیال خود تا ساعت ها با موجودات و پندارهای خیالی خود خلوت می‌کند. نوعی اعتیاد خطرناک که بسیار افزایش پیدا کرده است. فرد با توسل به خیال و توهم، اراده و اختیار را کم کم از خود سلب می کند و دیگر به موجودی که هیچ اراده ای ندارد تبدیل می‌شود. به گونه ای که دیگر بدون قوانین خودساخته ذهنی نمی تواند زندگی کند. رعایت نکردن مسائل جزئی ، به مرور زمان به مشکلات بزرگ روانی تبدیل میشوند و به همین خاطر است که مردم زمان ما، خیلی زیاد به پزشک مراجعه میکنند. در بعضی کشورهای خارجی، کسی که دچار سرما خوردگی شود؛ پزشکها به او توصیه میکنند که با اولین عطسه به پزشک مراجعه نکند و بعد از چند روز

اگر خوب نشد، آنوقت به پزشک مراجعه کند. ولی ما مردم ایران عادت کرده ایم که در هر مشکلی و هر بیماریی فورا به پزشک مراجعه کنیم و این تصور غلط را در خود بوجود می آوریم که پزشکان و داروها معجزه میکنند. در حالیکه معجزه و شفا فقط کار خداست و بس. اینها همگی یک نوع بهداشت روانی است که بیشتر مواقع رعایت نمیشود.

قبلا، فروشنده در مغازه میگفت که کمی بیشتر از جنس به خریدار میدهم که مدیون او نشوم زیرا ممکن است ترازو میزان نباشد. ولی الان اینطور نیست. انسان محاسبات مضری را وارد زندگی خویش کرده است و پول را شاهرگ حیات خویش قرار داده است. به همین خاطر این تکه کاغذ (پول) روز به روز بی ارزش تر میشود و در زندگیها مشکلات بزرگتری آشکار میشود. انسان محاسباتش ناقص است. برکت و رزق و روزی فقط از طریق خداست و بس.

مردم نمیدانند که شکرگذاری در هر چیزی در بهداشت روان بسیار اهمیت دارد. وقتی ما غذا میخوریم، باید آن را با نام خدا شروع کنیم و در پایان هم خدا را به خاطر نعماتش شکرگزاری کنیم و به این طریق همزمان که بدن و حسهای مادی ما از خوردن غذا لذت می برند؛ روان و نفس ما هم بهره ای ببرد و با شکرگزاری و یاد نام خدا نفعی ببرد. به این طریق عطش نفس ما نسبت به لذتها کاهش می یابد و در نتیجه کمتر دنبال تکرار لذات می رویم. عطش نفس نسبت به لذات مادی و شهوات؛ به خاطر عدم دخالت خدا در لذات است. شکرگزاری لذتهای مادی را به

معنوی تبدیل میکند و عطش نفس ما را می گیرد. در نتیجه هوای نفس ما اتوماتیک کنترل میشود. (وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ) **هر کس از خست و عطش نفس خود مصون ماند ایشانند که رستگارانند.**

وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا
وَيُؤْثِرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٩﴾

و [نیز] کسانی که از قبل جای گرفته و ایمان آورده اند هر کس را که به سوی آنان کوچ کرده دوست دارند و نسبت به آنچه به ایشان داده شده است در دلهایشان حسدی نمی یابند و هر چند در خودشان احتیاجی [مبرم] باشد آنها را بر خودشان مقدم می دارند و هر کس از خست نفس خود مصون ماند ایشانند که رستگارانند (۹)

در زمانهای قدیم مردم بعضی غذاهای لذیذ را ماه به ماه و یا سال به سال میخوردند و از آن لذت بیشتری می بردند. اما اکنون این جور لذتها از حالت معنوی خارج شده است و در نتیجه مردم هر روزه هم مصرف کنند؛ از آن لذت نمی برند. زن و شوهرهایی که در کنار هم، لذتها را با شکرگزاری و با دخالت جایگاه واقعی خدا در تولید لذت؛ به حالت معنوی تبدیل میکنند؛ باعث رشد نفس خویش شده و زوجیت خویش را بهتر حفظ میکنند و درکنار هم لذت بیشتری می برند. بیشتر مردم فکر میکنند که خودشان لذتها را خلق میکنند و در نتیجه این توهم برشان میدارد که دوباره میتوانند لذتها را برای خود ایجاد کنند ولی عملا هر تلاشی میکنند نمیتوانند به آن برسند و در نتیجه در مصرف غذاها و شهوات زیاده روی میکنند. ما باید

جایگاه واقعی خدا را در تولید لذتها و نعمات بدانیم و یاد آور شویم و حالت معنوی آن را از یاد نبریم و از دست ندهیم.

خدا چهار فصل گذاشته است تا با تغییر هر فصلی ، خدا را شکر کنیم و لذات را به معنویت تبدیل کنیم. وقتی پولی بدست می آوریم باید زکاتش را بدهیم تا به این فکر بیفتیم که خدا به ما داده است و در نتیجه کسب درآمد را به وسیله ای برای رشد نفس خویش و نزدیک تر شدن به خدا تبدیل کنیم.

هر کیلو سیب زمینی در مدت رشد، به ۲۵۰ لیتر آب نیاز دارد. اگر این موارد را بدانیم، متوجه خواهیم شد که بیشتر نعمتهایی که خدا به ما میدهد؛ خیلی ارزان است. بیشتر هزینه ها را خدا میدهد و ما فقط مصرف می کنیم. ولی باید این واقعیت را بدانیم که بیشتر هزینه ها را خدا میدهد و این مورد هم در بهداشت روان ما بسیار موثر است. اگر این مورد را رعایت نکنیم، توجه خدا به مردم کمتر شده و به مرور هزینه ها زیادتر میشود و مردم باید هر چیزی را نسبت به قبل گرانتر بخرند.

اگر هر عضو از بدن ما ، رویش قیمت بگذاریم؛ میلیاردها دلار میشود. خدا به بیشتر انسانها بدن سالم داده است ولی همین آدمها تمام ثروتشان را جمع کنند؛ نمیتوانند یکی از اعضاء بدنشان را جایگزین کنند. ثروت و پولی که بیشتر مردم بدست می آورند و جمع میکنند، نسبت به قیمت اعضای بدنشان ناچیز و اپسیلون است و جالب اینجاست که مردم در آن اپسیلون نسبت به هم تفاخر میکنند!

عدم دخالت دادن نام خدا در لذتهای زندگی؛ باعث حرص و عطش نسبت به آن لذتها میشود و باعث میشود که مردم در هر چیزی زیاده روی و اسراف کنند و خود و زندگی بچه های خویش را به خطر اندازند. در حقیقت خدا حال هیچ قومی را تغییر نمی دهد مگر اینکه آنان حال خود را تغییر دهند.

لَه مُعَقِّبَاتٌ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا
بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ ﴿١١﴾

برای او فرشتگانی است که پی در پی او را به فرمان خدا از پیش رو و از پشت سرش پاسداری می کنند در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند و چون خدا برای قومی آسیبی بخواهد هیچ برگشتی برای آن نیست و غیر از او حمایتگری برای آنان نخواهد بود (۱۱)

خدای مهربان در آیه بالایی میفرماید که : إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

یعنی اگر قومی نفس و روان خویش را تغییر ندهند؛ خدا حال و وضع آنان را بهتر نمی کند. به همین خاطر خدا از تغییر نفس و روان صحبت میکند (حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ**) و نه فقط تغییر قوانین. وقتی مردم نفسشان را رشد ندهند؛ در نتیجه تغییر مثبتی رخ نخواهد داد. تغییر نفس در همین نکات ریز است. ما باید ایمان آوریم که خدا گرداننده هر چیزی است و اگر او را در زندگی ها و لذتها دخالت ندهیم و نام او را ذکر نکنیم؛ هر نکته ای به مشکل تبدیل میشود و شوم و بدختی نازل میشود.**

خدا قادر بر هر کاری است. هیچ تغییری بدون اجازه او رخ نخواهد داد. معنویت در زندگیها از بین رفته است و یک زندگی صرفا مادی بر مردم مسلط شده است. جایگاه واقعی خدا در زندگی فراموش شده است. لذتها بدون نام خدا بی معنی هستند و اصلا لذت نیستند بلکه اذیت اند.

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ﴿۲۰﴾

بدانید که زندگی دنیا در حقیقت بازی و سرگرمی و آرایش و فخرفروشی شما به یکدیگر و فزونجویی در اموال و فرزندان است [مثل آنها] چون مثل بارانی است که کشاورزان را رستنی آن [باران] به شگفتی اندازد سپس [آن کشت] خشك شود و آن را زرد بینی آنگاه خاشاك شود و در آخرت [دنیا پرستان را] عذابی سخت است و [مؤمنان را] از جانب خدا آمرزش و خشنودی است و زندگانی دنیا جز کالای فریبنده نیست (۲۰)

سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ ﴿۲۱﴾

[برای رسیدن] به آمرزشی از پروردگارتان و بهشتی که پهنایش چون پهنای آسمان و زمین است [و] برای کسانی آماده شده که به خدا و پیامبرانش ایمان آورده اند بر یکدیگر سبقت جویید این فضل خداست که به هر کس بخواهد آن را می دهد و خداوند را فزونبخشی بزرگ است (۲۱)